

01 | 2015



Newsletter

Liebe Patientinnen, liebe Patienten,

dies ist der neue Newsletter unseres Ärztlichen Zentrums für Chinesische Medizin und Naturheilverfahren. Auf diesem Weg stellen wir Ihnen regelmäßig zweimal im Jahr Interessantes und Lesenswertes zu den verschiedenen Aspekten der Chinesischen Medizin und der modernen Naturheilverfahren vor.

Aktuelles

Auf Einladung der Deutschen Ärztegesellschaft für Akupunktur wird Dr. Hecker auf deren Jahreskongress in Bad Nauheim im April 2015 einen ganztägigen Workshop zum Thema Aku-Taping leiten.

Die 'Checkliste Akupunktur' an der Dr. Hecker als Herausgeber und Autor beteiligt ist, ist ins Französische übersetzt worden und unter dem Titel 'Acupuncture Checklist' im Verlag Maloine, Paris erschienen.

Für Sie gelesen

Schlafstörungen: lieber Akupunktur statt Schlafmittel

Das chinesische Beijing Hospital of Traditional Chinese Medicine führte eine Studie zum Thema Schlafstörungen durch. Dabei wurden 180 Patienten mit Schlafstörungen in drei Gruppen eingeteilt und sechs Wochen lang jeden zweiten Tag behandelt. Die erste Gruppe erhielt ein Placebomedikament und Verum-Akupunktur, die zweite das Schlafmittel Estazolam und Sham-Akupunktur, die dritte Gruppe wurde nur mit Sham-Akupunktur behandelt. Die Patienten in allen drei Gruppen konnten nun erheblich besser schlafen. Bei der Verum-Akupunkturgruppe verbesserten sich gegenüber den beiden anderen Gruppen Schlafqualität und Vitalität erheblich, Funktionsstörungen und Schläfrigkeit während des Tages gingen deutlich zurück. Zwischen der zweiten und dritten Gruppe konnte kein signifikanter Unterschied festgestellt werden.

Naturheilverfahren immer beliebter

43 Prozent der Deutschen greifen bei Erkrankungen lieber zu homöopathischen oder pflanzlichen Mitteln [der sogenannten Komplementärmedizin], denn sie sind der Meinung, dass diese genauso gut wirken wie klassische Medikamente. Das fand die Krankenversicherung mhplus in einer repräsentativen Online-Umfrage mit 1000 Teilnehmern heraus. So ist es nur verständlich, dass sich zwei Drittel der Befragten wünschen, dass ihre Krankenkasse die Kosten für Homöopathie, Akupunktur und Osteopathie übernimmt. Besonders beliebt ist die Komplementärmedizin bei Senioren, wie eine Erhebung der Berliner Charité zeigt: Die Wissenschaftler befragten über 800 Personen über 70 Jahre in Berlin und Brandenburg und fanden heraus, dass 61,3 Prozent der befragten Senioren eine Form von Komplementärmedizin verwenden. An der Spitze lagen dabei Nahrungsergänzungsmittel wie Vitamine und Mineralien [35,5 Prozent], gefolgt von pflanzlichen Arzneimitteln [33,3 Prozent] und äußerlichen Anwendungen [26,8 Prozent]. 58,7 Prozent der befragten Senioren konnten eine positive Wirkung dieser Naturheilverfahren feststellen. Gleichzeitig gaben jedoch 57,9 Prozent an, nichts über die Wechselwirkung mit klassischen Arzneimitteln zu wissen.

Neuropathische Schmerzen: Besserung durch Akupunktur

Neuropathische Schmerzen entstehen durch eine Beeinträchtigung des Nervensystems, zum Beispiel nach einer Amputation, bei Querschnittslähmung oder durch virale Infektionskrankheiten. Ihre Behandlung ist oftmals komplex. Zwei Forscher aus Südkorea und Harvard werteten nun 49 Studien über die Wirksamkeit der Akupunktur bei neuropathischen Schmerzen aus und stellten dabei fest, dass Akupunktur hier durchaus eine alternative oder ergänzende Behandlungsmethode sein kann.

Literatur beim Verfasser

Lebensmittelkunde

Buchweizen: gesunde Alternative bei Glutenunverträglichkeit

Der Buchweizen [*Fagopyrum esculentum* Moench, chinesisch Qiaomai] stammt ursprünglich vermutlich aus China und wurde im 14. Jahrhundert von den Mongolen nach Mitteleuropa gebracht. Heute wird er vor allem in China, Russland und der Ukraine angebaut. In Deutschland wächst die 20 bis 80 cm hohe einjährige Pflanze vor allem in den norddeutschen Heidegebieten, denn sie bevorzugt karge, sandige Böden. Der Buchweizen gehört zur Familie der Knöterichgewächse und ist mit dem Sauerampfer und dem Rhabarber verwandt – nicht aber mit dem Weizen.

In der Volksmedizin des Mittelalters wurden Brei oder Grütze aus den braunen, dreikantigen Früchten des Buchweizens Alten und Kranken zur Stärkung verabreicht. Damals war Buchweizen ein typisches 'Arme-Leute-Essen', bevor er von der Kartoffel abgelöst wurde.

In der Traditionellen Chinesischen Medizin wird Buchweizen zum ersten Mal im Mingyi bielu ['Ergänzende Aufzeichnungen berühmter Ärzte'] aus dem zweiten Jahrhundert erwähnt. Er gilt als kühlend und neutral und wirkt vor allem auf die Funktionskreise Magen/Milz und Dickdarm. Buchweizen stärkt Magen und Milz, macht den Darm frei, leitet Feuchtigkeit aus, löst Verhärtungen, entgiftet und senkt das Qi ab. So wird er unter anderem bei Übelkeit und Erbrechen oder schlechtem Appetit angewendet, aber auch bei Störungen mit feuchter Hitze, wie zum Beispiel Durchfall. Äußere Anwendungen helfen bei Verletzungen, Verbrennungen und kleinen Geschwüren.

Seine gesunde Wirkung hat Buchweizen vor allem dem hohen Eiweißgehalt [10 %] der geschälten Körner zu verdanken. Neben Kohlenhydraten [71 %] und Fett [1,7 %] enthält Buchweizen die Vitamine B1, B2, B6 und E, außerdem Niacin, Phosphor, Kalium, Eisen, Magnesium, Kieselsäure und Lecithin. Da er kein Klebereiweiß [Gluten] enthält, eignet sich Buchweizen als Weizenersatz für Menschen, die an Glutunverträglichkeit oder Zöliakie leiden. Die Blätter und Blüten besitzen zudem einen hohen Gehalt an Bioflavonoiden [ca. 4 – 8 %]. Medizinisch bedeutsam ist hier vor allem Rutin, das antioxidativ wirkt und die Elastizität der Blutgefäße fördert. So wird Buchweizentee neben rutinhaltigen Präparaten zum Beispiel bei chronisch-venöser Insuffizienz oder Störungen der Mikrozirkulation eingesetzt. Auch zur Vorbeugung von Arteriosklerose ist Rutin geeignet.

In der Küche kommt Buchweizen mit seinem nussartigen Geschmack in verschiedenen Formen zum Einsatz, darunter auch in Nudeln. Als Korn schmeckt er gut in Aufläufen oder Risotto. Als Flocken verleiht er Müsli, Desserts oder Suppen eine besondere Note. Buchweizenmehl eignet sich als Alternative zu Weizenmehl bei Kuchen, Saucen, Suppen, Pfannkuchen und Waffeln, nicht aber beim Brotbacken wegen des fehlenden Glutens. Als Grieß schließlich schmeckt Buchweizen in Suppen, Aufläufen und Klößen.





Buchweizen

Rezeptidee

Buchweizenpfannkuchen [für vier Personen]

Zutaten

250 g Buchweizenmehl

500 ml Buttermilch

1 Ei

2 Prisen Salz

Milch nach Belieben

Butterschmalz

1 TL Backpulver

Zubereitung

Das Buchweizenmehl mit der Buttermilch, dem Ei und dem Salz verrühren. Nach Belieben Milch hinzugeben, bis der Teig feincremig wird. Nun den Teig mindestens drei Stunden quellen lassen. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, das Backpulver unter den Teig schlagen und die Pfannkuchen in der heißen Pfanne ausbacken. Dazu schmeckt zum Beispiel Marmelade, aber auch Räucherlachs oder Kräuterquark.

Wirkung aus Sicht der chinesischen Medizin

Die Buchweizenpfannkuchen regen den Appetit an und stärken Milz und Magen. Zudem senken sie das Qi ab und leiten Feuchtigkeit aus.

Wirkung aus Sicht der Ernährungsmedizin

Buchweizenpfannkuchen sind vor allem für Menschen mit Zöliakie oder Glutenunverträglichkeit geeignet. Zudem enthalten sie viel Eiweiß und zahlreiche Vitamine und Mineralstoffe.

Bilder

Uwe Siedentopp | Kassel | www.dr-siedentopp.de

Wir freuen uns, wenn Ihnen das Lesen unseres Newsletters Freude gemacht hat. Wenn Sie ihn regelmäßig erhalten möchten, hinterlegen Sie einfach Ihre E-Mail-Adresse bei unseren medizinischen Fachangestellten.



ZCM|N

Ärztliches Zentrum
Chinesische Medizin | Naturheilverfahren

Lehrauftrag für Akupunktur und Naturheilverfahren
Christian-Albrechts-Universität zu Kiel

Buchweizen

Dr. med. Hans-Ulrich Hecker

Arzt für Allgemeinmedizin

Akupunktur | Naturheilverfahren | Homöopathie | Qualitätsmanagement

Dr. med. Karen Spiegel

Praktische Ärztin

Akupunktur | Naturheilverfahren | Ernährungsmedizin

Iris Hanopulos-Neumann

Ärztin für Innere Medizin

Akupunktur | Naturheilverfahren | Psychotherapie

Lorentzendam 45
24103 Kiel
Tel. 04 31.260 90 400
info@zcmn.de
www.zcmn.de